

العصبي وفرحة المعدة والاثني عشر



المصنعي وفرحة المعدة والاثني عشر قد يكون من المفيد ممارسة تمارين الاسترخاء التالية:

استلق في فراشه لمدة نصف ساعة على الأقل قبل كل وجبة. لاحظ ما إذا كنت متعب الوجه أو عابسا أو مشغولاً متوتراً وتخلص من ذلك على الفور.

تعلم كيف تريح عضلات بطنك وتلك من استرخائها أثناء الاستلقاء.

اجعل من الاسترخاء الانتقائي عادة خلال نشاطاتك اليومية.

امنع الطعام ببطء وتلك من مضغ جيداً وابتلع كميات صغيرة على فترات متباعدة.

ومن فقدان الإنسان القدرة على النوم والسبب وراء ذلك يقول الدكتور عبد اللطيف عثمان: انه سأل مرة طبيباً مشهوراً: ماذا يمنع النوم؟ فأجاب قائلاً: أنت! فكلمة فكرت في أرقك ومشاكله كلما ازداد فحداك للنوم وبذلك بعض عضلاتك تظل مشدودة متوترة في الوقت الذي ينبغي أن تكون مسترخية حتى يمكن أن تغلق النوم. لكن فانت للنوم فالتنميل يعقب العديد من

الأحوال منها:

١ - استمرار النشاط الذهني لشدة النهار وبخاصة إذا كان متعباً يجهد أو آثاره وإذا استمر حتى لحظة الذهاب إلى الفراش.

٢ - مختلف أنواع الآثار الانفعالية سواء كانت سارة أو غير سارة.

٣ - فرط الاجتهاد.

٤ - العصب.

٥ - وجود ألم أو كآبة أو ضيق.

٦ - وجود اضطرابات حسية

الاعتماد على نفسه وبفقد الثقة في قدرته على النوم من تناول عقار منوم.

ويستغرق وقتاً طويلاً لتعلم الاسترخاء في النوم الطبيعي.

وفيما يلي برنامج للنوم:

إذا كنت مصاباً بالارق وتربط في تعلم اخبار طائفتك ليلاً عن طريق الاسترخاء فليكن بالاتي:

- اغرس عادات الاسترخاء ليلاً وخلال النشاطات اليومية على النحو الموضح كالاسترخاء المتدرج فهو لا يسبب أي اضطراب في الجهاز العصبي بل يترك سليماً معافى يضاف إلى ذلك ما يعلمه الطبيب المريض من كيفية مواجهة صعوبات الحياة الأمر الذي لا يمكن أن يتيسر باستعمال للنهات والمناهات مهما كانت كفايتها.

وعلمنا أن تعلم: أن إنجاز أي عمل يحتاج إلى انقباض عدد من العضلات في موضع ما من الجسم فكل حركة تعتمد على تقصير الألياف العضلية في مكان ما. والعضلات تشكل حوامل نصف وزن الجسم وكل عضلة وفيها مجموعة من الألياف تحمل

مقاومة أو متقلبة غير معتادة مثل الضوضاء.

٧ - القهوة وغيرها من المنبهات ومن ناحية أخرى فإن النوم المسترخي ينعّمه كافة العوامل التي تساعد على الاسترخاء الانتقائي أثناء النشاطات اليومية. بالإضافة إلى قدر معقول من الرياضة البدنية مع ملاحظة انه في المعالجة بالاسترخاء لا تستخدم أية وسائل إضافية لحدوث النوم، ذلك ان الاعتماد على المنومات يحرم الإنسان من

المكاسب التي حققتها.

٧ - لا تدع الانتكاسات تضغط من نشاطك.

٨ - حاول أن تنمي الاسترخاء التام لعضلات العينين والكلام.

٩ - تعلم أن تسترخي بعض

الرسائل الحركية إلى العضلة الأخرى تحمل الحسابات من العضلة التي تحتاج الشوكي والمغ، وكلما نشطت الأعصاب للعضلة كلما نشطت العضلة ذاتها. هذا النشاط يسري في العصب على هيئة موجات كهربائية بسرعة تتراوح بين أربعين وثمانين متراً في الثانية. والتفرغ العصبي في العضلة يؤدي إلى انقباض عضلي، وفرط نشاط الأعصاب هو سبب التوتر الزائد. هذا التوتر يعني فشل الشخص في أن يسترخي في الوقت الذي ينبغي عليه أن يفرح لحاقته.

٢ - تذكر أن اليوم المتوتر يعقبه ليل متوتر عادة.

٣ - مارس الاستلقاء لمدة ساعة قرب الظهيرة وقرب غروب الشمس.

٤ - توقف من تعاملاتك اليومية للمتابعة تدريجياً عندما يسمح لك طبيبك بذلك.

الشيء حتى في وجود الضوضاء أيا اضطرابات أخرى بما في ذلك الضيق والألم. ومن ملاحظة العطلات والرحلات والتوترات والهوايات بالتوتر يقول الدكتور عبد اللطيف موسى عثمان

أن الرياضات البدنية مهمة للتسلية بالإضافة إلى فوائدها للدورة الدموية والنمو العضلي لكنها تكلف طاقة فهي تستهلك ثلاث فوسفات الأدينوزين ولا توفر طاقة مع ذلك يرجع إلى أنها تحتاج إلى انفاق الطاقة بسببها في نشاطات لم



ومفيدة بالنسبة للشخص المتمتع بالصحة. أما الشخص الذي يعاني من قصور في الشرايين التاجية المغذية للقلب فيجب أن يتعلم كيف ينقذ قلبه عن طريق السيطرة على القلق ولا يعرض نفسه بالنسبة للشخص المتمتع بالصحة. أما الشخص الذي يعاني من قصور في الشرايين التاجية المغذية للقلب فيجب أن يتعلم كيف ينقذ قلبه عن طريق السيطرة على القلق ولا يعرض

عالم المختبرات



الذين يعانون من الأرق يعانون من مشاكل صحية خطيرة. الأرق هو اضطراب النوم الذي يتسبب في صعوبة النوم أو عدم القدرة على النوم بشكل كافٍ. الأرق يمكن أن يكون عرضاً لمرض آخر، مثل الاكتئاب، أو يمكن أن يكون اضطراباً مستقلاً. الأرق يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب، والسكري، والتهمة.

الأرق هو اضطراب النوم الذي يتسبب في صعوبة النوم أو عدم القدرة على النوم بشكل كافٍ. الأرق يمكن أن يكون عرضاً لمرض آخر، مثل الاكتئاب، أو يمكن أن يكون اضطراباً مستقلاً. الأرق يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب، والسكري، والتهمة.

أوراق خاصة

أعز رفيق عالم الذكريات

كل منا لا شك لكريات جميلة في الماضي عاشها، ويذكرها بين الحين والآخر في حنين يشوق كبيرين فيتمنى لو أن يعود الوقت إلى لحظة تلك الذكرى فيعيشها مرة أخرى. ولأن الأوقات الجميلة دائماً تمر بنا بسرعة كبيرة أو ربما نحن لحظة شعورنا بالسعادة لا نحصي بالوقت من حولنا، فنحن بأن الوقت وكأنه يجري بنا، مع أن الوقت لا يتغير وعندما تنتهي تلك اللحظات الجميلة لا تبقى لنا فيها إلا الذكريات التي تجد لنا تلك اللحظات الجميلة ونكريات مادية تحمل روح السعادة والتفاؤل وحب الحياة.

فالتذكر مبه وبها إله إياها كي نجد الوفاء والاحسان لبعضها البعض وحتى لا تنسى أشخاصاً كانوا أعزاء على أنفسنا ذات يوم قريباً وانا أعلمي مفكرتي وجدت في هذه اللحظة من عبق الذكريات والتقدير بمن تحترم ونحب ولدت انتباهي صورة بين أوراقتي المبعثرة أمامي. انتصبت فيها

شركة صناعات الاسمنت الأردنية

إعلان دعوة عطاء

تعلن شركة صناعات الاسمنت الأردنية المساهمة العامة عن طرح العطاء

رقم (٩٥/٦٠)

COMPUTERIZED MAINTENANCE & INVENTORY MANAGEMENT SYSTEM

على الراغبين الاشتراك بالعطاء إحصاء مراجعة مكتب الإدارة العامة بالمصنعين ما يلي: إدخال العطاء (كفالة بنكية أو شيك مبدئي) بنسبة 20 من قيمتها كإمالة ولن ينظر بها. يجوز نشر إعلان دعوة العطاء تدفع من قبل من يرسو عليه العطاء.

شركة صناعات الاسمنت الأردنية

إعلان دعوة عطاء

تعلن شركة صناعات الاسمنت الأردنية المساهمة العامة عن طرح العطاء

رقم (٩٥/٦٠)

COMPUTERIZED MAINTENANCE & INVENTORY MANAGEMENT SYSTEM

على الراغبين الاشتراك بالعطاء إحصاء مراجعة مكتب الإدارة العامة بالمصنعين ما يلي: إدخال العطاء (كفالة بنكية أو شيك مبدئي) بنسبة 20 من قيمتها كإمالة ولن ينظر بها. يجوز نشر إعلان دعوة العطاء تدفع من قبل من يرسو عليه العطاء.

شركة صناعات الاسمنت الأردنية

إعلان دعوة عطاء

تعلن شركة صناعات الاسمنت الأردنية المساهمة العامة عن طرح العطاء

رقم (٩٥/٦٠)

COMPUTERIZED MAINTENANCE & INVENTORY MANAGEMENT SYSTEM

على الراغبين الاشتراك بالعطاء إحصاء مراجعة مكتب الإدارة العامة بالمصنعين ما يلي: إدخال العطاء (كفالة بنكية أو شيك مبدئي) بنسبة 20 من قيمتها كإمالة ولن ينظر بها. يجوز نشر إعلان دعوة العطاء تدفع من قبل من يرسو عليه العطاء.

شركة صناعات الاسمنت الأردنية

إعلان دعوة عطاء

تعلن شركة صناعات الاسمنت الأردنية المساهمة العامة عن طرح العطاء

رقم (٩٥/٦٠)

COMPUTERIZED MAINTENANCE & INVENTORY MANAGEMENT SYSTEM

على الراغبين الاشتراك بالعطاء إحصاء مراجعة مكتب الإدارة العامة بالمصنعين ما يلي: إدخال العطاء (كفالة بنكية أو شيك مبدئي) بنسبة 20 من قيمتها كإمالة ولن ينظر بها. يجوز نشر إعلان دعوة العطاء تدفع من قبل من يرسو عليه العطاء.

حوادث ابو صايد

مساعدة انسانية ملحومة

ابو رامي

منذ الصبح واهل الحى يلقونه - ابو صايد - وتمضي الالام ويكسر ابو صايد ويكون جسده ان يقد...

الشعبية و الديمقراطية ، تحذران اسرائيل من مصادرة الاراضي الفلسطينية

يهود متطرفون يبدؤون انشاء مستوطنة جديدة في جنوب بيت لحم

التجم العرقي / القدس - دمشق بدأ مستوطنون اسرائيليون انشاء مستوطنة عشوائية في الضفة الغربية المحتلة في إطار حملة ضد توسيع نطاق الحكم الذاتي الفلسطيني...

وانتم تسعدون

وانتم تسعدون اليوم... نتمنى ان تكونوا تسعدون اليوم... نتمنى ان تكونوا تسعدون اليوم...

مؤسسة جمال سعادته اشعار خاصتنا لا تنافس ابداً... ٢٨ دينار... ١٨ دينار... ٢٠ دينار...

تتمت... شجرة الم... شجرة الم... شجرة الم... شجرة الم...

24 HOUR REAL EST... GTH CIRCLE... TEL # 818988... FAX # 818182...

Space Translation Office... STO... For Authorized Translations... Computer Typing... Stationary Services... Printing... Fax...

الدولية لخدمات رجال الأعمال INTERNATIONAL BUSINESSMEN SERVICES... ١- مراسلات تجارية... ٢- تاجير مكاتب رجال الأعمال...

تتمت... الجيش الاسرائيلي... سيكون بمثابة بداية تحويل الجيش الصهيوني الحاكم لشعبنا الى احتلال يمارس سياسة العدوانية بموافقة فلسطينية سيئتي وسيقي...

تتمت... يرحمكم الله... الى الصحف المحلية ، كي يشهد محليا ، وإلى بعض الصحف العربية كي يشهد عربيا : (والله) قطع ولا يفسح) ، فلا بد ان تقع عيننا...

مساء الخير يا وطن... ارشادات كبيرهم التي تنم عن المحبة والارشاد وينعكس هذا الجو الاسري الاصيل على باقي افراد الاسرة المجتمعة من الشباب والصغار...

هذه احب الامم

التمثيل مع الكمبيوتر



شارف المخرج شريف عرفة على الاستديوهات لكنه قد تم علاج
الانتهاام من محتاج فيله عطفه الاستديوهات لكنه قد تم علاج
السلام وهو من محتاج فيله عطفه الاستديوهات لكنه قد تم علاج
الكوميدي الكبير والى انهم فيله عطفه الاستديوهات لكنه قد تم علاج
هذا ويذكر ان المخرج كان على استعداد لاجراء في الفيلم عن
تعرض لمشاكل في تصويره فيله عطفه الاستديوهات لكنه قد تم علاج
احترق اربعة مشغرين في الفيلم فيله عطفه الاستديوهات لكنه قد تم علاج
اشاء عملية تحميله فيله عطفه الاستديوهات لكنه قد تم علاج
معامل شركة حصرية السينما المصرية والعربية

محمود عبد العزيز ... مقاتل كوميدي ...

| | | |
|---|--|---|
| <p>عليها ، في إطار المواقف الجادة ومن هنا يتفجر الضحك التلقائي .. لذلك يصعب ان تجد عملاً لها لي ، كانت طيبعت جادة او قاتمة يخلو من لحظات كاريزماتورية صارخة ، هو ، بالفعل، موهوبة ،</p> | <p>تحت إشراف علمي أساسها ادوارك ؟ انني دائم البحث عن الشخصيات القريبة من البشر ، لا احلم بتجسيد الشخصيات النرامية العالية كما في</p> | <p>السينما ، ووجدان الجماهير ، وهذا هو سر عنايتي .. هل يمكن ان يتحول مثل هذا الفارق الخفي إلى عمدة لحررك من المفارقة في تقديم الجيد</p> |
|---|--|---|



ليس الى
هذا الحد
، لانني
اتعامل مع
الموقف
بمتهنى
الفهم
والوعى ،

كما هي موجودة في حياتنا اليومية ،
بخيرها وشرها ، قوتها وضعفها .
فانا بالنهاية مواطن عربي مصري
احب ارضي ، بكل ما عليها
وعندما اجد ملامح الشوارع
الحقيقية بلا تزييف وبلا رتوش ،
ابداً من فوري في مناقشة
التفاصيل ، تمهيداً للتفنيد
والإسفاف أصبح ذلك متصراً ..

من الملاحظ انك بدأت في اعمالك
الاخيرة الاتجاه الى اللون
الكوميدى اسمى دائماً لمقاومة
جمهوري ، والبخل اليه من حيث
لا يدري ، واتا لا اضح الكوميديا
تصب عيني ، فاتعمد الضحك ،
ولكن عندما اتناول اي شخصية
سرمية ، ابحت في اعماقها عن
اللامسة السخيفة فانما جاءها ، ولكن

في تجربة مشغب الورد ، كنت
خفيفاً خفيفاً ، ومقبولاً ، في
المسرح فهو ليس لمعيي ، ولا اجد
نفسي فيه كما اجد نفسي في
السينما او التلفزيون .. وسوف
اصفك القول فانا اتمل بسرعة
واكره الروتين والتكرار ، لذلك
أشعر بان المسرح يقيني
بموايد ، وعرض ، وكلام محد
لا يتغير وعلى مدى شهور ،
فاتردد في قبول عروضه ، طالما
انني لا اجد بينها ما يصعب علي
مقاومة سحره ، وتأثيره ، من حيث
النص ، وكنا بصدد تقديم
سيداتي .. نسائي و رأفت الليهي
وانا ، مسرحياً ، في إطار
استعراضى مبهج ، ولكن المشروع

والوحي ،
فلا اتركه يتحول الى عقيدة
تألفني ، وتغنيني نحو التفرغ
والعزلة .. من حقي ، في مثل هذه
المرحلة ان انتقي الجواء وأن
اتوقف بعد كل عمل لمعاملة ترتيب
اوقاتي ، ومحاسبة نفسي .. وفي
فترات التوقف امارس القراءة
والتأمل والقصص في اعماق الحياة
بحثاً عن تجارب انسانية قيمة ،
تشري وجداني ، وتنعكس على
اختياراتي وعلاقتي بالاداري
ورؤيتي لدوري على خارطة الفن ..
ثم لا تنس ما يحدث على الساحة
السينمائية من متغيرات
ومتناقضات ، تصيب اي فنان
حساس بالاحباط ، وتعد من
احلامه ولحوماته .

ما هي المتغيرات التي

رمضان الحب
بين نيكول
كيدمان
وتوم
كروز

[illegible]

ماجدة الرومي في القاهرة



مسرح قاعة المؤتمرات الكبير في
مدينة نصر .
وكانت نقابة الممثلين والفناني
قد طلبت مساعدة من الحكومة
اللبنانية لمعالجة الوضع
شريط مصور تفتي هذا الاذاعات
التي نسيت النقابة والتي نسي
الى الفن المصري ، والذاعة هذا

ملحم - نجوى - عاصي :
 ربح للجمهور
 والاغنية اللبنانية

هذا العرض موجهاً للمؤيدين
والحسين . يقدم ما تنتج عنه رسالة
الى الخصام مقادها : نحن هنا !
ومن هو خصم ملحم ونجوى
ومؤخرأ عاصي ؟؟ لانه بسيطة



الشحات مبروك يترك بناء
الاجسام



التي كانت قد حصلت على بطول وتكونت بشكل مكثف لها أهمية
بالغة في تاريخ استيطان عام افترق للفق اللاهني القاطن على
الجزيرة في يومها عام ١٩٧٠م. والجزيرة هي من جزائر كتي في
البحر المتوسط التي تقع في المنطقة الجنوبية من ليبيا
التي كانت قد حصلت على بطول وتكونت بشكل مكثف لها أهمية
بالغة في تاريخ استيطان عام افترق للفق اللاهني القاطن على
الجزيرة في يومها عام ١٩٧٠م. والجزيرة هي من جزائر كتي في
البحر المتوسط التي تقع في المنطقة الجنوبية من ليبيا

« بوابۃ الطرائف » اول فصل جلال
العرض فی رمضان الجمیل



بموتها في تلك المشاهد
التي طعم فيها آوار
القطرة الفاضل الثالث
التي طعمها الموت العلابي
سمية اللفي محمد وفيق
موتها في تلك المشاهد



الكتاب : بوابة الحلواني
الأول : مسلسل امتحان
أهرا القوس في
فهمان القيل ، بخدمنا
يتبع الخرج الزاهم
الصح من تصوير جميع

صحة النجوم

التي يستعملها نجوم
وليود للمحافظة على
نشاطهم وصحتهم

صحة النجوم

سیبیل شاپرد

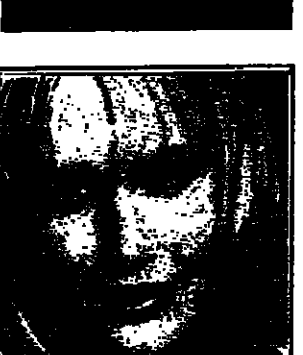
التي يعيش عليها «رامبو»
سيليقت ستالون كل يوم إضافة
إلى أنه يشرب شرباً يحضر من
نوع من طحلب الأخضر غني
بالكلورول والمالتوزيم ، فيا النسبة
إلى ميل فإن ذلك يثخن الجسم
البشري من ثلاث مئة «لوس
أنجلوس» .

داريوسل حنما

داريل حناعادة تلجأ الى كعية من اللواتي المطحون الناعم في كوب ماء، وهي تنفع ٦٠٠ دولار امريكي لقاء كمية من ذلك المسحوق تبلغ ٣٠ غرام .

سبيل شايد
 كتر ما تهتم به من اجل صحتها
 نو صيانة جزء محدد من جسدها
 انه المحرك الاساسي للجسم وهي
 تستهلك الكثير من عتبة الواكمني

آرنولد شوآرزیجر



من أجل تقوية عضلاته لن يتخلى
زينجر عن البوهيمي ، تلك النبتة

يستطيع ميل غيبسون يومياً من
الافتاتمانات ما لا يقل عن الكمية



قصة الأسبوع



من تفرغ اجراس المحطات

فيصل محمد عوكل

لا رأت طيور السنونو على عاتقها في المحلة العتيقة تتطلق بسرعة خائفة وكأنيها تهرب من شيء مجهول وفي السماء تعود إلى السكنية الضخمة : أنها طيور الضروف والقلق أنها مثلي هكذا كانت فتون تحدث نفسها وهي جالسة على كرسي المحلة المستطيل ومحت يدها تحمس أخشاب القديسة وطلاء المتراكم عليه وهي تقول كم من الناس قد جلسوا ما هنا ينتظرون أحبا بهم الذين عادوا بعد غياب طال لم قصر وما أنا أنتظر والفرق ما بيننا وبينهم أن أحبا بهم قد عادوا وبغياهم قد وفوا عبر هذا القطار العجوز وهو يصعد الثالثة نالفاً صفاته المتضاد مثل حسان عجز يتنفس في يوم متج وقدر تحولت أنفاسه إلى بخار ولكن هذا القطار اللعين يمر كعادته منذ عامين في مثل هذه الساعة من كل أسبوع دون أن أرى بهجة رويي ورفيق تقسي يوحى إلي . حاسماً معه حقائق السفر ليستريح بعد غربة مريرة ويستريح بعد كربة الاغتراب والوحدة . تفرقت فتون زهرة أجمعت وكان روحها تخرج مع أنفاسها قائلة : أنا أنتظر عودته منذ عامين بلهفة وحرقة أعد الأيام والساعات والثواني . وهو

ماذا ينتظر هناك . أما أن ييل صدق قلبي وأو بكلمة . آه كم هم قساة هؤلاء الرجال .. وعانت انتدارك غلظتها قائلة : عفو يا رفيق رويي وبها بهجة العمر وفرح السنين التي عبر العلم الربي الخاصة أليها . ووقفت مذهولة حينما سمعت عواء شديداً لاصطكاك عجلات مركبة مسرعة كانت أن تسحقها دون أن تتنبه الطريق ونزل السائق وأخذ يخطم ويلعن . ولكن لم تنتفخ ولم تبه كان أحساسها كله مشدود لحاله الذعر التي فاجأتها وجرمتها من ذكرى صديق حبيباً ما وفرح مستقبلها التي وما أن أوت إلى مستقبلها حتى داهمتها الوسوس والظنون في هذا الصمت المطبق الذي يلف عناقها (يميناً) ولماذا لم يكتب لها منذ رحيله بغيرها عن أحواله . وكما هي مشتاقة إلى هذه الأخبار لتضاركه أحاسيسه وشعوره وتشجعه أنها تغل ذلك في رسائلها له ولكنها لا تتلقى رداً عليها بل صمتاً مطبق . حتى خيل إليها بأن الرسائل لا تصل إليه وأن عليها أن تكتب رسالته رجاء لهذا الذي يستولي على رسائلها توضح له بأن هذه الرسالة لسان عزيز وضعت فيها نرف قلبها وشظايا من نفسها وتوجهات روحها . وأحلامها . وما أن وصلت

إلى هذه النقطة من تفكيرها حتى سخرت من نفسها قائلة . ولماذا يسرقونها لماذا لا يكون (مهند) مريضاً مثلاً ولا يذهب لاستكمال الرسائل ولا يصل إليه . وأخذت تبكي من حيرتها وعجزها عما واغلت عينها للمهدة تستجلب لها النوم الذي استعصى عليها حتى خيل إليها بأنها تراه واقفاً في الغرفة ينظر إليها ببهجة يهلهل . شعرت بقلبي يفيض بقوة فلم تحرك ساكناً بل أخذت تحديق في خياله المرتسم قائلة : ها أنت تعود . ليس مهماً أنك غيب طويلاً ليس مهماً أن حركات مساحات قلبي رمادا وحرائق وليس مهماً أن جلعت مني حديثاً لنساء الحي . كلك ليس يعنيني يعنيني شيء واحد . أن تعود إلي محملاً بالحب واللغة والشوق ليس هكذا حدثني قبل رحيله . قيل أن تضع هذا الخاتم الصغير في أصبعي هذه الأشرطة التي كسبت قلبي ووجداني وشعوري وشغفتي إليك بعنف وقوة كي لا أتبعك عنه . وما أنا أنتظره . عزفت عن الناس لأجله . وأرتضيت لنفسني ولفي رفيقاً أُنبيأ . فلماذا ترهقني بهذا الصمت . لماذا تقترض علي مثل هذا الأسلوب من الموت البطيء . تنتزع مني رويي بسكينة هائلة لا يتركها إلا أنا وصمتك القاتل . ولانت (فتون) بالصمت وأخذت رأسها بحياء وخشوع حينما شعرت وكشفته يد يده على شعرها . شعرت بقشعريرة تسري بجسدها وأستسلمت لنوم عميق . تحلم بحال عودته دون تأخير فقد سبقت من نظرات شياطين الضياع الشامتين . هؤلاء الشياطين الذين كانوا يهيمون بقلوبهم وأحلامهم وأمنيتهم حينما كانت تمر من الباب بلطف فأشارت وجهها يدهو

الاشوية وجمالها الاخاذ . وشعرها المالك مثل نكتة الليل البهيم دون أن تلتفت نحو أحد . وكما تحمل في يدها ورقة قد تلاخت في بعضها البعض وأبكت من عرق يديها لأنها كانت تركض على ما يبدو . وقيل أن تسأله عن شيء شعرت بأن قلبها يدق ويهبط بعنف وقوة وتكاد أن تسقط على الأرض وسدت يدها لتبتال الورقة التي كانت البنت الصغيرة قد مدت إليها يدها وهي فيها مطوية بطريقة غريبة فخلقتها وقد ارتشحت جسدها كله وتحتها بسرعة لتجد بضعة كلمات مسطرة على الورقة تقول : يا إني قادم في قطار بعد غد . تحياتي (مهند) وبطريقة أروع الفتاة الصغيرة فاجأتها بأنها حملتها وأخذت تروى بها في الغرفة وتصرخ وطلعت قوطيها من إنيها ووضعها في إني حملت . التي حملت لها أعظم بشروا البرقية وريت قبل أيام . واليوم يحضر القطار سوف تغرد طيور السنونو في المحلة . سوف يكون لون القطار مختلفاً . وسوف يكون لون السماء اليوم أزرقاً صافياً مختلفاً سوف يكون اليوم جميع الناس مبتسمين بالتحديد . إنها تخاف اليوم عليه

ملتقطة لتجد نفسها وجهها لوجه أمام شقيقة (مهند) الصغيرة . وهي تحمل في يدها ورقة قد تلاخت في بعضها البعض وأبكت من عرق يديها لأنها كانت تركض على ما يبدو . وقيل أن تسأله عن شيء شعرت بأن قلبها يدق ويهبط بعنف وقوة وتكاد أن تسقط على الأرض وسدت يدها لتبتال الورقة التي كانت البنت الصغيرة قد مدت إليها يدها وهي فيها مطوية بطريقة غريبة فخلقتها وقد ارتشحت جسدها كله وتحتها بسرعة لتجد بضعة كلمات مسطرة على الورقة تقول : يا إني قادم في قطار بعد غد . تحياتي (مهند) وبطريقة أروع الفتاة الصغيرة فاجأتها بأنها حملتها وأخذت تروى بها في الغرفة وتصرخ وطلعت قوطيها من إنيها ووضعها في إني حملت . التي حملت لها أعظم بشروا البرقية وريت قبل أيام . واليوم يحضر القطار سوف تغرد طيور السنونو في المحلة . سوف يكون لون القطار مختلفاً . وسوف يكون لون السماء اليوم أزرقاً صافياً مختلفاً سوف يكون اليوم جميع الناس مبتسمين بالتحديد . إنها تخاف اليوم عليه

على (مهند) كيف سيحتل رؤيتها بعد هذه الأيام الطويلة . سوف تكون قريبة منه كي لا يقع من فرط الانفعال لرويتي وشوقي لي . وأنا من سوف ينعني انفعالاتي وأنا أراه . ونهضت وهي تقول لا بأس . المهم أن تكون قريبين من بعضنا بعضاً وليحدث ما يحدث ولاحترق بعدها القطار حتى لا يتعد المحبون عن أحبهم ولياتي الطرفان يفرق القضيان وخرجت لأول مرة . دون أن تضع ميكابها . فهو هكذا يحبها على طبيعتها كما خلقها الله . وكما كان هو يصنعها قائلاً : إني هكذا مثل الزهور البرية القليلة الجمال . كانت تسمع صوت القطار . وكانت تسمع صوت زغاريد فرح وطلقة القضيان كأنها صوت طيور وما إن وصلت حتى كان القطار يقف بحمولاته وجلسات كعادتها على الكرسي المستطيل فيما كانت تراقب من بعد حيرة . أمه وأخته وهن ينظرون للسافرين ينزلون من المقطورات . وفيها وقت (فتون) منتظفة حتى شعرت بأن روحها تكاد أن تخرج من جسدها لهفة لتسبها إليه . لقد شامتته يقف بطوله المتيب



عزيري الحزري

ما زلت أتذكر تلك الأيام التي كنت فيها طفلة في هذه الفترة الزمنية . هو الحافز غير هذه الصورة التي قمتها خاتمتها السعيدة والفرح والابتهاج . من ذا الذي لا يسهو عن حبه هو الملم والمؤشر الذي يراهن من سعادة النجاش وبشرى حوت أي خطر . والصحيفة التي لا تسترشد برأي سرائر كسار يخس الذي يمسك من حبه خجلاً من تجمعه إلى الطبيب أن قد يذهب إليه بعد فوات الأوان ومن هذا التحلق من أن تسمع وتقول : أي القارئ لجريدة النجم العربي سلباً أو إيجاباً حتى نحاول لنصل ونياه التي صبة أفضل وأجود أورشيد في كل أبواب النجم العربي فيشور التي تشرق وتطل منكم النجم في كل مجلة تقدم وإياكم ريتي . مستطيع أن أقدم الأسفل وألخصه ونعني بانتظار أرائكم السعيدة . وأتمنى أن أستمع أقراركم بجملة أسيرة النجوم

السكرتيرة



السكرتيرة تفصل ان يكون رئيسها رجلاً ان المرأة الرئيسة كما تستنتج مؤلفة احد الكتب حول الموضوع تتعامل مع سكرتيرتها كما تتعامل مع أعمالها الزنازية وهو امر يضيق السكرتيرة تماماً . ان محصلة الدواست النسائية حول هذا الموضوع تشير إلى نتيجة خطيرة . ان عمل السكرتيرة خاصة مع الرجل فيه تأكيد على الدور الثاني للمرأة في المجتمع لأنها حتى بين المتأخرين الانوثة والعمل ستكون جزءاً من اهتمام الرجل الرئيس كاتشي . وغالباً ما تخرج العلاقة بينهما عن حدود علاقة فريق العمل السوية . إلى واحد من التملين الآخرين للعلاقة وما نمطان تقدم منهما السكرتيرة خدمات ليست من طبيعة عملها الأساسية

صراع بين الضمير ورغبات الزوج

عزيري الحزري
أرجوك ان تساعدني لإيجاد حل لما أنا فيه انني في صراع بين ضميري الذي لا يهدأ ولا يكف لحظة عن تنبيهي وبين زوجي الذي يرغبني دون ان يدري على الانغماس في الرذيلة . مشكلتي بدأت بعد زواجي بسنتين حين ظهر في حياتنا الزوجية الهانئة صديق قديم لزوجي كان يعيش في الخارج وحين قرر العودة إلى أرض الوطن ارسل لزوجي ليجد له بيتاً وأرسل إليه تأثيرة ويحثه على بشيك مقترح تعجبت من تصرفه ولكن زوجي ازال دمهشتي حين وضع لي طبيعة العلاقة التي تربطه بصديق هذا فهو ليس صديقاً فقط بل أخ وكأكثر من ذلك وإنما درساً سوياً ومكثاً تسع سنوات معا في غرفة واحدة بحيث لم يكن بينهما فواصل مادية أو روحية فما يصل لأحدهما من مادة أو دنيا أو أي شيء فهي لكليهما عاشا سوياً في وقت الفرح والخيال في أحدى اللحظات وأحلكها دون أن يتخاصما يوماً وهكذا تهيأت نفسي أن القادم سيكون شريكاً لي في زوجي . ولم تصور أن أوقع ان يكون شريكاً لزوجي في كل شيء حتى أنا . نعم قدم وكأي ضيف قسماً له واجبات الضيافة . ولما كان زوجي

لم يبه له البيت المناسب بعد فقد عرض عليه ان يبقى معنا لحين ايجاد ما يناسبه وعلى مهله . ضمت بيوحه في البداية . فانا اعمل وكان علي ان اهيأ له لوجاً مناسباً دون تقصير في أي مجال أيضاً لا اريد ان اقسف فانا اعلم

المحاطة ما استطعت على احتشامي إلى ان كان يوم فقطت فيه احتشامي واحترامي لنفسي ومن ذلك الوقت فهو شريك لزوجي ليس في بيته أنا في زوجتي مناسياً دون تقصير في أي مجال أيضاً لا اريد ان اقسف فانا اعلم

شيء كل شيء صاذا فعل . انني اكره بيبي وكره نفسي وكره زوجي وحياتي كلها . اريد التخلص منه لاكثر من خطيئتي . ولكن هل يقول الله توبة للنتحر . اعلم ان الانتحار حياة أخرى . ساعدني ولك الشكر والعرفان . الحائرة ام نادية

ايها الاخ : توقفي فوراً عن هذا السلوك المشين واتق الله في نفسك واسرته . لا تتسرع في بوجوده في البيت . كان أولى لك منذ اللحظة الأولى ان تصارحي زوجك . بأن وجوده الدائم يشكل مساساً لمريكتي في داخل البيت . وأن تكوني جادة في اقام زوجك بالفرار الذي يلحق بك . فما كان لاخت فاضلة محسنة بالامان والشفقة بالنفس ان تترك لزوجها الشيطانية ان تلذذ منا هذه اللذذ . وأن تسقط في المضيق وتبكي على اقترافها الموبقات

منحطية حدود الشرف والاخلاق التي تميز الفتاة الشرقية المحسنة بالثقة والامان وبالحفاظ على بيتها واسرتها . وأن لك ان تتوقفي فوراً . وتصارحي زوجك بما حدث لك تصرين بأنه السبب في ذلك . ليستحمل هذا العيب . ويطرد ذلك الصديق الشرير للثكر للشرف والاخلاق وأصحاب البيت الذي رجب بيوحه وكره ضيفاته ... والله غفور رحيم

ما هو الأسلوب الذي تختاره للتعامل مع الرئيس وهل هي قادرة على حماية انوثتها وشخصيتها أمام عين المجتمع تخضع مهنة السكرتيرة لكثير من المحاكمات الاجتماعية هذه الأيام وتصدر عن هذه المهنة دراسات وكتب . تكاد جميعها تتحول إلى جعل هذه المهنة تهمة تقدم عليها للمرأة لتؤكد من خلالها قوة المجتمع الابوي ونظرة القاصرة إلى المرأة . ما هو اسلوب الذي تختاره للتعامل مع الرئيس وهل هي قادرة على حماية انوثتها وشخصيتها؟ وتتركز الدراسات على فهم طبيعة عمل السكرتيرة من عدة نواحي . اولها نظرتها إلى رئيسها في العمل . حين يكون رجلاً وحين يكون امرأة . وثانيها طريقها في التعامل مع هذا الرئيس اذا كان رجلاً وطبيعة العلاقة التي تربطهما . وتشير الدراسات إلى ان هناك ثلاثة أنماط من العلاقة بين السكرتيرة ورئيسها الرجل . النمط الاول هو نمط السيد لعيده وفيه يتصرف الرجل وكأن السكرتيرة جزء من ممتلكاته . والنمط الثاني هو نمط الابن والام معه يعتمد الرئيس على سكرتيرته اعتماداً ليقطل حبه الوظيفي اما النمط الثالث فهو الذي يرى في السكرتيرة جزءاً من فريق العمل

التعاون وهو النمط السوي . الذي يحفظ للمرأة شخصيتها الخاصة . ومكانتها في العمل . وهو نمط تاجر في الحياة العملية . وتشير الدراسات التي قامت بها النساء خاصة إلى ان بعض الرجال يظهرون تحروم وإيمانهم بالنساء لانهم لا يكونون كذلك في حقيقتهم الان السكرتيرة تظل في رجة نظرتهم انثى تعمل لديهم . وهي قابلة للاضواء خاصة مع العشرة الطويلة . كما تشير هذه الدراسات إلى ان الرجال يفضلون السكرتيرة للزوجة . لأنها تحلم بالزواج بعض الأشياء الصغيرة التي تقيسها في تعاملها مع الرجال وهي الأشياء التي ترضيهم أكثر من غيرهم . وبالرغم من شوقية الرجل في المجتمع الابوي الحالي يبدو ان



إبراهيم الحكم في
جريدة النجم العربي
هاتف : ٧٨١٢٥٢
فاكس : ٧٨١٢٠٢

آية سفر شحن قوسيبي نقل سريع الدوار السابع شارع
عبدالله خويشة هاتف ٨٦٦-٨٦٦ - فاكس ٨٦٦-٨٦٦



البقية ص ٥

للمراجعة والاستفسار

بقية ص ٥

المراجعة - هاتف - ٨١.٩٩٨

حيث ان الثقافة ليست كما
مفتركا من التاج للسمرق او
المفروض او الرئي، فواليعين او
قلاي الابداد، نو العيز الزماني
او للكانني، وليست كذلك واجهه
انيقية تصد الفراغ وتحفظه من
الامتلاؤه بالبار، وحيث ان الثقافة
نقويا واداة تعبير وهي الفعل
الادائي والسلوكي المترجم للفكر
والعاب والفن نحو اعادة صياغة

الواقع وتشكيله وفي اطار تكويني
يستند الى منهج ثقافي واضح،
وان الثقافة اعادة تاييف، ما
يحيط بالانسان من تراكبات
لماضي والحاضر معيا وراء
مستقبل تستعيد فيه ملامحنا
وصوتنا ووقع اقدامنا، وحيث ان
الزمان لحد اطراف الجسم
الثقافي فمن المفترض ان حجم
التراكم الثقافي ذو الفعل القاصر

على اعادة البناء والتركيب يمهّد
لعملية انتاج التجارب الفردية
والجماعية والابداع موكرة تمثل
مستمر الظروف الزماني للثقافة.
فالثقافة تنهض لتعطي للانسان
حسوته وبعيته وتوجههم نحو
اختراق امراضه وضعفه، وفي
عصر أسطوره الاستهلاك وتفرقه
السياسة تقي الثقافة لتقلل لآخر
الحريف لثنا له خلف

مستشارين عن طريق مجلس إدارة
و شركاء المصنعة والمسر
مجلس إدارة